

Pollo a la mozzarella con espinacas y ajo

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

8 mitades de pechuga de pollo (pequeñas, sin piel y deshuesadas)

1/2 taza migajas de pan (condimentadas con hierbas italianas, molidas)

8 onzas queso mozzarella, parcialmente descremado (rallado)

1 cucharada aceite de canola

4 clavos dientes de ajo (picados)

18 onzas hojas de espinaca (dos paquetes de 9 onzas)

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Coloque el pollo entre 2 hojas de papel plástico; golpee el pollo hasta que tenga 1/4 de pulgada de espesor.
3. Cubra el pollo con migajas de pan y colóquelo sobre un molde para hornear completamente cubierto con papel de aluminio. Deseche las migajas restantes. Hornee durante 10 minutos.
4. Cubra el pollo con queso; hornee de 4 a 5 minutos hasta que el queso se haya derretido y el pollo haya alcanzado una temperatura interna de 165 grados F.
5. Mientras tanto, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y revuelva durante 1 minuto.
6. Agregue la mitad de la espinaca y cueza 1 minuto.
7. Agregue la espinaca restante. Cueza hasta que

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	312
Grasa total	12 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	100 mg
Sodio	380 mg
Total de Carbohidrato	9 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	41 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	309 mg
Hierro	3 mg
Potasio	701 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	1 1/4 tazas
	Granos	1/2 onza
	Alimentos que contienen proteínas	3 1/2 onzas
	Lácteo	3/4 taza

ablande, volteándolo ocasionalmente. Sirva con pollo.

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.